

Góð ráð móti timburmonnum

Ólavsøkan er fyri mong merkt av alkoholi og góðum lagi. Men tað hevur seg ofta aftur dagin eftir.

Fyrsta ráðið er heilt einfalt: Drekk minni! Jú størri nøgdir av alkoholi, jú verri kunnu timburmenninir gerast.

Drekk vatn! Vatn er týðningarmesta amboðið í bardaganum móti timburmonnum. Drekk vatn alt kvøldið, samstundis sum tú drekkur alkohol. Og fá tær eisini eitt stórt glas av vatni, áðrenn tú fert í song. So sleppur tú undan teimum ringastu timburmonnunum dagin eftir.

Drekk ikki alkohol á fastandi maga! Tá tú einki hevur etið verður alkoholið nógv skjótari upptikið í kroppinum, og tað ger timburmenninir verri.

Hugsa um hvat tú drekkur! Tað vísir seg ofta geva verri timburmenn, um tú blandar ymisk sløg av alkoholi, til dømis vín, øl og brennivín. Summi halda, at alkohol við ljósum liti ikki gevur eins nógvur timburmenn, sum alkohol við myrkum liti. Hetta er sannlíkt, men er ikki víisindaliga prógvað.

Vitamin B6! Sambært kanninum kann hetta minka nakað um tumburmenninir. Tú fært tað í hondkeypi, og tú skalt taka 400 mg beint fyri og beint eftir, at tú drekkur alkohol. Hetta er umleið 1000 ferðir tað, sum verður viðmælt sum daglig nøgd, men sum viðgerð av og á ger tað ongan skaða.

Kaktustablettir! Hesar tablettirnar fáast eisini í handkeypi, og skulu hjálpa ímóti millum øðrum vaml og ringum timburmonnum.

Gammalinolensýra. Hetta er eitt feitteveni, sum sambært kanninum skal minka um høvuðpínu, sløvheit og troystheit. Kann keypast sum kosttilskot.

Tá timburmenninir eru komnir:

Ert tú komin hartil, at tú longu hevur fingið timburmenn, eru framvegs nøkur ráð til at taka, um hvussu tú sum best kanst hjálpa tær av ýnsktu ólavsøkugestirnar aftur. Tú skalt royna at fáa skil á javnvágini millum salt og sukur í kroppinum, umframt at drekka nógv vatn, fyri at sleppa undan høvuðpínu.

Tak pínustillandi tablettir - sum kunnu taka høvuðpínuna.

Fá nóg mikið av svøvni - Um tú ikki hevur sovið nóg mikið, kennast timburmenninir verri. So sov leingi og far tíðliga í song.

Drekk ikki kaffi - tað ger teg kanska meiri vaknan, men vandin er, at kaffi hevur vatndrívandi ávirkan, og tað hevur kroppurin als ikki tørv á - tvørturímóti.

Drekk heldur mjólk enn juice - Serliga um tú fært ilt í búkin av tínum timburmonnum

Et okkurt salt - chips ella lakress

Et okkurt søtt - sodavatn ella bananir. Blóðsukrið kann nevniliga falla eftir ein býtur, og tað ger høvuðpínu og troystleikan verri.

Et ikki alt ov feitan mat - tað kann gera tað verri, um tú hevur vaml.

Lat vera við at drekka dagin eftir!

Fá fríska luft, gakk ein túr, men far ikki undir aktivitetir, har tú fert at sveitta. Kroppurin hevur tørv á nógvari vætu - ikki at koma sær av við vætu.

LAGT TIL RÆTTIS: Eydna Skaale, eydna@sos.fo

Viðmæli frá danska fólkaheilsuráðnum um alkohol

Seinastu viðmælini frá Danska Fólkaheilsuráðnum um alkohol eru, at vit ikki eiga at drekka fleiri enn 5 eindir av alkoholi í sama viðfangi.

Konufólk eiga í mesta lagið at drekka 14 eindir av alkoholi um vikuna, og mannfólk eiga í mesta lagið

at drekka 21 eindir um vikuna. Ráðið er, at jú minni at alkoholi, jú betri.

Børn undir 16 ár eiga als ikki at drekka alkohol, og ung upp til 20 ár eiga at drekka við máta, aldri meiri enn 5 eindir í sama viðfangi.

Alkohol er eitt vandamikið rúsevni,

og nýggjastu kanningarnar vísa, at tað ikki er vandaleyst at drekka - eisini hóast tú heldur teg innanfyri viðmæltu mörkini. Alkohol økir um vandan fyri hjarta- og æðrasjúkum, skaðum, vanlukkum og fleiri sløgum av krabbameini.

Hvat hendir, tá vit drekka?

0,2 promilla:

0,5 promilla:

0,8 promilla:

1,0 promilla:

1,5 promilla:

2,0: promilla:

3,0 promilla:

4,0 promilla og meiri enn tað:

Eygað hevur ilt við at fokusera og at skifta frá ljósi til myrkur.

Evnini at skilja støðuna, tú ert í, og at fremja neyvar rørsrslur, versna. Tú fært harumframt ein smælri sjónarvinkul.

Tú fært munandi verri at samskipa rørsrslunar, og tú hevur nógv longri reaktiónstíð.

Uppmerksemið og konsentratiónevnið minka. Tú verður troysttur og hevur ilt við at halda javnvágini og stýra tínum rørsrslum.

Tú hevur als ikki stýr á tínum rørsrslum, og hevur ilt við at tosa. Nú hevur høvuðsnervalagið fingið nóg mikið - og magin helst eisini, so tú byrjar at spýggja.

Tú hevur nú greið tekin um eitran, og hevur ikki tamarhald á tær sjálvum.

Tú missir nú tamarhaldið á ymsum gøgnum, til dømis bløðruni, og tú kanst nú eisini missa vitið.

Tú fellur í óvit og ert í lívsvanda.

